

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO **ORIENTACIONES PARA DESARROLLAR UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PERSONAL**

ÍNDICE

1 - EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1.1 - CONCEPTO

1.2 - NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

2 - EFECTOS QUE EL TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRODUCE SOBRE EL ORGANISMO

2.1 - DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO

2.2 - DESDE EL PUNTO DE VISTA FISIOLÓGICO

2.3 - DESDE EL PUNTO DE VISTA SOCIAL

3 - TIPO DE EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

4 - COMPONENTES DE LA CARGA

4.1 - VOLUMEN

4.2 - INTENSIDAD

4.3 - RECUPERACIÓN

5 - PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

6 - EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

6.1 - CONCEPTO DE RESISTENCIA

6.2 - TIPOS DE RESISTENCIA

6.3 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO

6.4 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

6.4.1 - SISTEMAS CONTINUOS

6.4.2 - SISTEMAS FRACCIONADOS

7 - EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

7.1 - METODOS ACTIVOS

7.2 - METODOS PASIVOS

7.3 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL ORGANISMO

8-. CONSIDERACIONES Y ELEMENTOS QUE DEBEN ESTAR RECOGIDOS EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO

ORIENTACIONES PARA DESARROLLAR UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PERSONAL

1 - EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Es un conjunto de ejercicios de tipo corporal, programados y ordenados, dirigidos a mejorar las cualidades físicas básicas del deportista.

El programa de acondicionamiento físico ha de realizarse de forma planificada, meditada, progresiva y duradera, debiendo adaptarse a las necesidades del deportista.

1-1 - NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Según la OMS (Organización Mundial para la Salud) la salud es un derecho de la persona como tal y como miembro de una comunidad, pero además, es una responsabilidad personal. Cada individuo debe ser responsable y consecuente con el cuidado y mantenimiento de su cuerpo.

La salud se vincula con la calidad de vida y los hábitos de vida saludables, dentro de estos hábitos de vida y según los últimos estudios realizados, caben destacar como fundamentales los tres siguientes:

- Actividad física adecuada. (Acondicionamiento físico)
- Alimentación equilibrada
- Descanso preciso (7-8 h de sueño)

2- EFECTOS QUE EL TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PRODUCE SOBRE EL ORGANISMO

2.1 Desde el **PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO** la actividad física produce bienestar por:

- Proporcionar un mayor control sobre sí mismo y ayudan a hacer frente al mal humor.
- Servir de evasión y distracción a otros problemas.
- Liberación del estrés y la tensión.

2.2 Desde el **PUNTO DE VISTA FISIOLÓGICO**:

- Mejora el funcionamiento del sistema cardiaco: Reducción de la frecuencia cardiaca, mayor eficacia del músculo cardiaco, disminución en la incidencia de mortalidad cardiaca, mejora la resistencia al trabajo prolongado, etc.
- Mejora el funcionamiento del sistema respiratorio: Aumento del consumo máximo de oxígeno, aumenta la capacidad vital del pulmón.
- Mejora el metabolismo; se aprovecha mejor la energía y contrarresta la obesidad.
- Mejora el funcionamiento del aparato locomotor: mejora la estructura de los ligamentos, articulaciones y tendones, contrarresta la osteoporosis (perdida de calcio), fortalece los huesos y músculos, mejora la fuerza.
- Aumenta la longevidad (la edad biológica de los deportistas está unos 20 años por debajo de su edad cronológica)

2.3 Desde el **PUNTO DE VISTA SOCIAL**:

- Mejora y favorece las relaciones personales
- Posibilita conocer a un mayor número de personas (deportes de equipo)

3- TIPO DE EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

El tipo de ejercicio que mejor influencia va a tener en la salud es el **aeróbico** (120-160 pulsaciones por minuto), **moderado y frecuente**.

a) **AERÓBICO**: Debemos hacer ejercicios que no sean complicados y que podamos practicar durante un tiempo no inferior a quince minutos ni superior a sesenta minutos. En general, se tratará de hacer ejercicios que mejoren los sistemas cardiovascular y pulmonar, aumenten la fuerza, mejoren el tono muscular y postural y amplíen el recorrido de las articulaciones.

b) **MODERADO**: Hay que calcular la dosis adecuada de ejercicio para nosotros, en función de la edad, el nivel de entrenamiento, etc. Tan negativo es el sedentarismo como el entrenamiento excesivo. Para ello vigilemos la intensidad de la actividad controlando la frecuencia cardiaca (120-160 p/m) la intensidad respiratoria, etc.

c) **FRECUENTE**: Es fundamental que haya regularidad en su práctica. Para mejorar la condición física hay que hacer ejercicio, como mínimo, tres veces por semana, y para mantenerla dos.

4 - COMPONENTES DE LA CARGA

Para que el programa de ejercicio físico y salud sea eficaz, hay que tener en cuenta el estímulo o la carga de trabajo que se aplica. Para regular dicha carga de trabajo es necesario conocer cuales son los componentes que podemos manejar.

Estos componentes de la carga son los datos indicadores del trabajo que se va a realizar y señalan la cantidad y calidad del mismo. Esto son: **Volumen, intensidad y recuperación**.

4.1 VOLUMEN:

Es la **cantidad de ejercicio** a realizar durante el entrenamiento.

Viene determinada por: la **distancia** a recorrer (metros o Kilómetros.) el **tiempo** empleado (horas, minutos, segundos), el **peso** total levantado (Kg.), número de **repeticiones**, etc.

4.2 INTENSIDAD:

Es el componente cualitativo del esfuerzo. Es la cantidad de trabajo efectuada en unidad de tiempo. Viene determinada por el aumento de la velocidad de carrera o de ejecución de los movimientos.

Los **indicadores de intensidad** son: Kilómetros por hora, frecuencia cardiaca (pulsaciones por minuto), porcentajes del tiempo o el peso máximo, etc.

La **frecuencia cardiaca** como ya sabes es un indicador de intensidad, refleja la adaptación del sistema cardiovascular al esfuerzo realizado. Se registra en pulsaciones/minuto.

INTENSIDAD	PULSACIONES/MINUTO
Máxima	Más de 185 p/m
Alta	170 - 185 p/m
Media	150 - 170 p/m
Baja	120 - 150 p/m

4.3 RECUPERACIÓN

A todo esfuerzo le corresponde un período de descanso para recuperar la energía perdida.

Es un tiempo necesario de recuperación del equilibrio del organismo, para que le sea posible adaptarse y súper-compensarse. Favorece el efecto del entrenamiento.

La recuperación se logra de tres maneras: bien con descanso activo (p.ej. estirando, andando), con cambio de actividad (hago abdominales en lugar de seguir corriendo) o con descanso pasivo (parados).

5- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Para que cualquier entrenamiento logre una adaptación del organismo eficaz y una mejora considerable debe tener presente y cumplir una serie de normas, estas normas son los **principios del entrenamiento**.

Estos principios deberán regir tu propio programa de acondicionamiento.

Los principios fundamentales son: el principio de multilateralidad, el principio de continuidad, principio de la progresión, principio de individualidad, principio de especificidad y principio de transferencia. Pasemos ahora a describirlos brevemente.

A) PRINCIPIO DE CONTINUIDAD

Según este principio, todo esfuerzo que se interrumpe por un periodo prolongado de tiempo o es realizado sin continuidad, ni crea hábito ni entrena. Es decir, no produce adaptación.

Esto hace pensar en el "deportista de fin de semana", además de no conseguir nada, es posible que esté realizando algo contraproducente para el buen funcionamiento de su cuerpo.

Es importante, aunque sea poco, realizar ejercicio de forma continuada, como **mínimo tres días a la semana**.

B) PRINCIPIO DE PROGRESIÓN

Los esfuerzos deben ser realizados de menor a mayor intensidad, debiendo crecer a medida que el individuo se va adaptando. Como método habrá que seguir:

- De lo poco a lo mucho
- De lo sencillo a lo complejo
- De lo conocido a lo desconocido

C) PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN

Cada individuo tiene unos rasgos característicos que habrá que tener presentes, para que el entrenamiento se adapte lo más posible a sus necesidades individuales.

Algunos de estos rasgos son: la edad, el sexo, el nivel de entrenamiento previo, su salud, etc.

D) PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD

Este principio se refiere a que se debe trabajar el organismo de forma armónica, de modo global. Debe trabajarse atendiendo a todas las capacidades y no sólo a la fuerza por ejemplo, y no trabajar sólo con los brazos olvidando las piernas etc.

E) PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD

Este principio se refiere a que las cualidades físicas básicas, aunque son iguales para todos, deben trabajarse de acuerdo con la especialidad deportiva del deportista. Por ejemplo un piragüista y un corredor de 400m. aunque los dos deben trabajar la resistencia anaeróbica, ambos deben de hacerlo desde los condicionantes de su especialidad deportiva, aplicando a situaciones reales de la misma.

F) PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Cuando realizamos ejercicio físico, éste debe servir para algo, ese algo y el ejercicio deben estar íntimamente relacionados, es decir que lo que hacemos (saltar) debe servir para lograr el objetivo (aumentar la fuerza de piernas). No habría transferencia por ejemplo entre hacer abdominales y mejorar la fuerza de los brazos.

6 - EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Para poder entrenar nuestra resistencia primero debemos recordar ¿Qué es la resistencia? ¿Qué tipos de resistencia hay y cual es la que mejor efecto tiene sobre la salud? Y por último ¿Con qué tipos de ejercicios puedo mejorar mi resistencia? Todo esto lo veremos a continuación.

6.1 - CONCEPTO DE RESISTENCIA

Recordemos que por RESISTENCIA entendemos la cualidad física básica que nos permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado soportando de la fatiga y recuperarnos con mayor rapidez después de efectuar una actividad física.

6.2 - TIPOS DE RESISTENCIA

Además distinguimos dos tipos de resistencia aeróbica y anaeróbica

Resistencia aeróbica es la capacidad que nos permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno, la frecuencia cardíaca oscila entre 120 y 160 p/m

Resistencia anaeróbica es la capacidad que nos permite soportar esfuerzos de media o corta duración y de media o alta intensidad, sin suficiente o sin aporte de oxígeno, la frecuencia cardíaca oscila entre 160 y 200 p/m .

6.3 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO

El entrenamiento de la resistencia va a implicar un buen número de transformaciones en el organismo, sobre todo en los sistemas cardiovascular y respiratorio. Destacamos las siguientes:

- Aumento del volumen de la cavidad cardíaca, lo que permite al corazón recibir más sangre y también impulsar más sangre en cada latido.
- Fortalecimiento de las paredes del corazón.
- Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo. El corazón se vuelve más eficiente, esto permite al corazón trabajar menos en el día, en el año, en toda su vida, "se gasta menos".
- Permite una mejor irrigación sanguínea de todo el organismo, lo que mejora la distribución de oxígeno y nutrientes.
- Activación de los órganos de desintoxicación para la eliminación de productos de deshecho.
- Aumenta la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo. Aumentan los glóbulos rojos y la hemoglobina.
- Amplía la capacidad pulmonar y mejora el sistema respiratorio.
- Activa el metabolismo en general.
- Reduce la cantidad de colesterol "malo" LDL, que se acumula en los vasos sanguíneos.
- Moviliza las reservas de grasa y las consume para obtener energía.

6.4 - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Podemos dividir los sistemas de entrenamiento en **Continuos** y **Fraccionados**

- ♦ **Sistemas continuos.** Son aquellos que se realizan durante un amplio período de tiempo de forma continuada. No existen pausas en el desarrollo de los mismos y por lo tanto la intensidad de trabajo va a ser media o baja.

- ♦ **Sistemas fraccionados.** Se caracterizan por dividir la carga del entrenamiento en partes, **intercalando pausas** de recuperación entre estas partes.

A continuación expondremos diferentes sistemas de entrenamiento, tanto continuos como fraccionados.

6.4.1 - SISTEMAS CONTINUOS

A) Carrera continua

Se dirige al entrenamiento de la resistencia **aeróbica**.

Es el sistema de entrenamiento más básico. Se trata de correr de forma ininterrumpida distancias largas. Como es continua, no hay pausa durante el tiempo que dura la carrera.

La duración de la carrera depende del nivel de entrenamiento. Si nuestro nivel es bajo comenzaremos por **12'** para ir aumentando poco a poco dicha duración. Los **tiempos adecuados** para tu edad están entre **20' y 40'**.

La **intensidad** de la carrera, la velocidad a la que iremos, ha de ser **media-baja** manteniendo una frecuencia cardiaca entre **120 y 160 pulsaciones/minuto**.

El ritmo ha de ser constante.



B) Entrenamiento total

Se dirige al entrenamiento de la resistencia **aeróbica**.

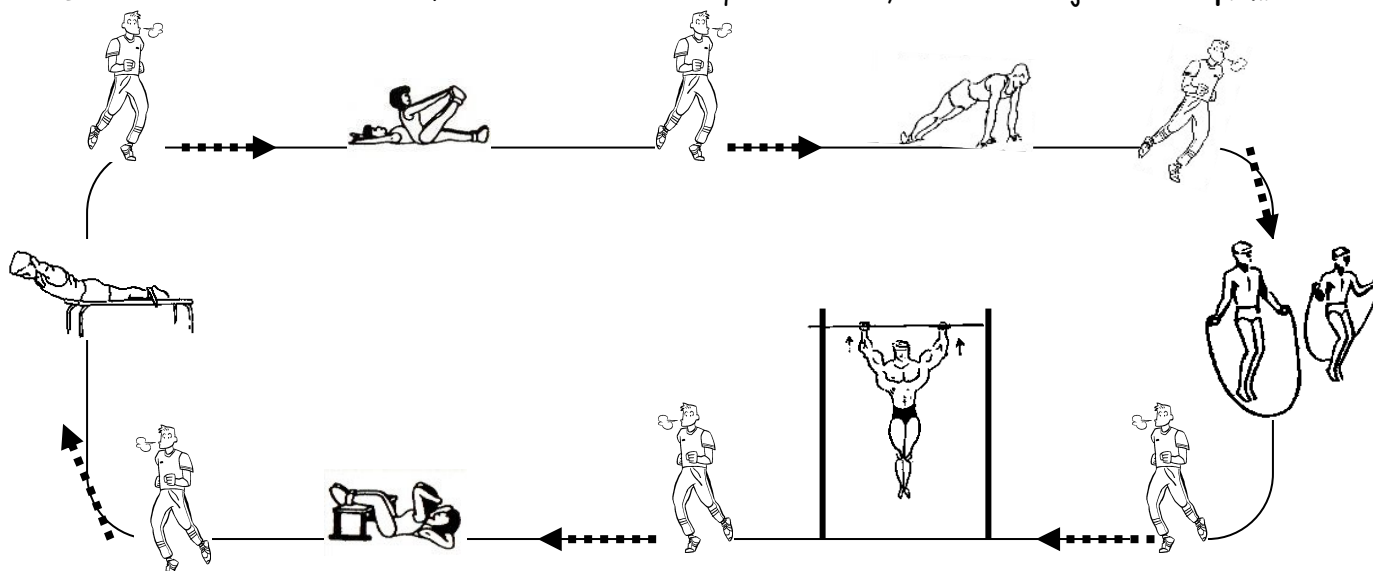
Se puede hacer en dos lugares distintos: en la naturaleza (parque, etc.) o en un sitio cubierto.

Se trata de alternar las carreras, con ejercicios gimnásticos de todo tipo y actividades naturales del hombre (cuadripedia, saltos, lanzamientos, etc.)

No existen pausas, sino que la carrera y las distintas actividades se irán encadenando de forma continuada.

Es un entrenamiento de larga duración pues son muchas las actividades a realizar. En general su **tiempo** oscila entre **30' y 40'** para tu edad.

La **intensidad es variable** en función de la actividad que se realice, no se debe bajar de **120 p/m**.



C) Fartlek

Se dirige fundamentalmente al entrenamiento de la resistencia **aeróbica** y en menor medida **anaeróbica** también.

Consiste en correr de forma continuada y sin interrupción pero **variando el ritmo** de carrera en diferentes tramos o tiempos.

La **duración** para no entrenados está alrededor de los **12', 14'** y el adecuado entre **20' y 30'**.

La **intensidad** es variable: **media-baja-alta**, pudiendo ser incluso máxima en pequeños tramos.

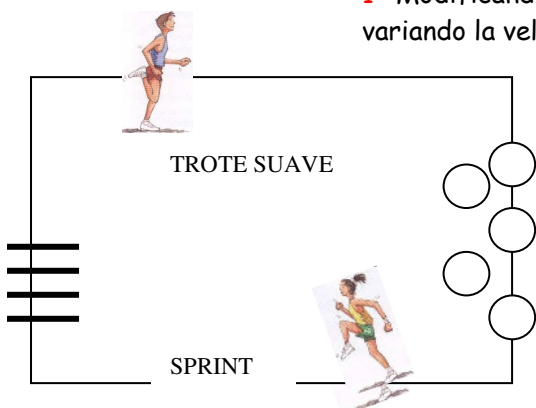
La frecuencia cardiaca oscila entre **140 y 180 p/m**. En algunos casos se alcanzan las 200 p/m Como no existen pausas se aprovechan los tramos de intensidad baja para recuperarse parcialmente.

Podemos hacer el **Fartlek** de dos maneras:

1ª Modificando el ritmo,
variando la velocidad de la carrera.

Por ejemplo:

Tiempo	Intensidad
3 minutos	Baja 120-150 p/m
1 minuto	Alta 170-185 p/m
2 minutos	Media 150-170 p/m
30 segundos	Máxima más de 185 p/m
2 minutos	Media 150-170 p/m
30 segundos	Máxima más de 185 p/m
3 minutos	Baja 120-150 p/m
Total = 12 minutos	



2ª Aprovechar el terreno, los obstáculos o recorridos en zig-zag en los que se varía el ritmo según el tramo de campo en el que estamos, para que sea un poco más variado y motivante.

6.3.2 - SISTEMAS FRACCIONADOS

A) Entrenamiento en circuito

Es un sistema de entrenamiento de resistencia que **no utiliza la carrera**. Consiste en realizar una serie de ejercicios de forma consecutiva que afecten a todas las partes del cuerpo. Los ejercicios han de **ordenarse** de forma racional, de manera que no trabajen los mismos grupos musculares en dos ejercicios seguidos. Cada actividad ocupa un lugar llamado *estación*.

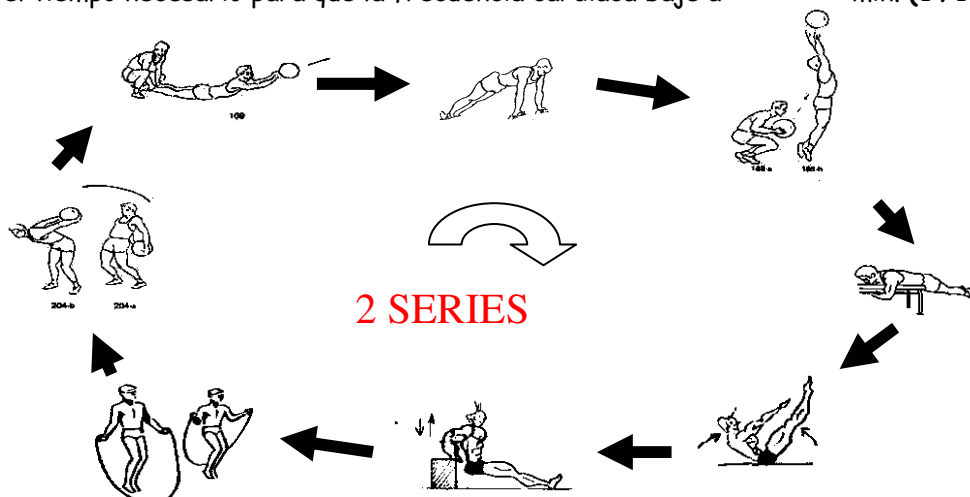
Podemos usar todo tipo de ejercicios para darle mayor variedad al circuito (podemos combinar ejercicios resistencia, de fuerza, de velocidad, etc.)

El número de ejercicios oscila entre **10 y 12** (pudiendo bajar hasta 8 en no entrenados)

La **pausa** entre los ejercicios es el tiempo que tarda en pasar de una estación a otra (**10" y 30"**)

Podemos trabajar por **tiempo (30"/60")** en cada estación o por **repeticiones** del ejercicio que no conviene que sean menos de 10 ni más de 30.

El circuito se repite de **3 a 4 veces** (2 en sujetos con muy poca condición física) **descansando** entre cada vuelta el tiempo necesario para que la frecuencia cardiaca baje a las 120 p/min. (**1'/1'30"**)



7 - EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Recordemos que por FLEXIBILIDAD entendemos la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible.

La flexibilidad de una persona depende de:

La elasticidad muscular, que es la capacidad que tiene el músculo de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.

La movilidad articular, es el grado de movimiento que tiene cada articulación.

Existen varios métodos para el desarrollo de la flexibilidad, nosotros nos vamos a centrar solamente en dos: **Métodos activos** y **métodos pasivos**

7.1 - METODOS ACTIVOS

Se caracteriza porque el ejecutante, alcanza por sí mismo las posiciones deseadas sin aprovechar para ello la inercia o la ayuda de un compañero. La posición se ha de mantener entre 15" y 30". Conviene repetir entre 3 y 5 veces cada ejercicio.

A) Stretching (estirándose)

Se comienza con un **estiramiento fácil** al cual se le dedica de 10 a 30 segundos. No se hacen ni vaivenes ni rebotes. Se llega hasta el punto en que sientas una tensión moderada, y relájate mientras mantienes el estiramiento. La sensación de tensión deberá disminuir a medida que mantienes la posición correspondiente. Si no ocurre así, afloja un poco hasta encontrar el grado de tensión que te sea cómodo.

Después del estiramiento fácil, avanza lentamente y sin brusquedades hacia el **estiramiento evolucionado**. Alarga el estiramiento fácil de 2 a 3 centímetros hasta que notes otra vez una moderada tensión. Mantén la posición de 10 a 30 segundos.

La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. No contengas la respiración. Si estás inclinándote hacia adelante para realizar un estiramiento, espira al hacerlo y luego respira lentamente mientras lo mantienes. Cuenta en silencio los segundos de cada estiramiento para asegurarte de que has mantenido la tensión el tiempo adecuado.



7.2 - METODOS PASIVOS

Se caracteriza porque el ejecutante alcanza la posición deseada con la ayuda de un compañero, alcanzando posturas que sería imposible que alcanzara él sólo. Se repite de 3 a 5 veces cada ejercicio. Son estiramientos por parejas.

7.3 - EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL ORGANISMO

El entrenamiento de la flexibilidad influye positivamente en la salud por que:

- Evita deformaciones posturales producidas por el acortamiento de determinados grupos musculares.
- Reduce el riesgo de lesión músculo-articular.
- Facilita la ejecución de los gestos técnicos deportivos.
- Mejora la coordinación.

8- CONSIDERACIONES Y ELEMENTOS QUE DEBEN ESTAR RECOGIDOS EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO

GUIÓN DEL TRABAJO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- 1º) Objetivos de vuestro propio plan de entrenamiento.
- 2º) Objetivos del entrenamiento de resistencia y de flexibilidad (beneficios sobre la salud)
- 3º) Calendario de planificación de las sesiones a lo largo del mes de duración (4 semanas)

Ejemplo: para mejorar la flexibilidad y la resistencia

DIAS	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Semana 1	Carrera continua Estiramientos		Circuito Estirar		Fartlek Estirar por parejas		
Semana 2	Carrera continua Estiramientos		Circuito Estirar		Fartlek Estirar por parejas		
Semana 3	Carrera continua Estiramientos		Circuito Estirar		Fartlek Estirar por parejas		
Semana 4	Carrera continua Estiramientos		Circuito Estirar		Fartlek Estirar por parejas		

- 4º) Desarrollo pormenorizado de 12 sesiones en las que debe aparecer:

4.1 CALENTAMIENTO con todos sus ejercicios (vale el mismo para todas las sesiones)

4.2 PARTE PRINCIPAL de trabajo (con todos los ejercicios que se vayan a realizar en esa sesión) se debe concretar:

Método de entrenamiento

Los ejercicios deben ir dibujados y si fuese necesario aclarados con texto

El volumen y/o la duración, el número de repeticiones

La intensidad de trabajo

El número de series

El descanso o recuperación

Ejemplo de parte principal con todos los datos especificados

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO	"Carrera continua"
EJERCICIOS	Carrera de forma ininterrumpida
DURACIÓN	12 minutos
INTENSIDAD	Baja 120 /150 pulsaciones por minuto
SERIES	No hay series es un sistema continuo
DESCANSO	Al finalizar la carrera, no hay descanso entre medias por que es trabajo continuo.

4.3 PARTE FINAL aquí se hace el trabajo de flexibilidad (vale la misma para todas las sesiones)

- 5º) Bibliografía utilizada para realizar el trabajo.

Además de estos aspectos que deben figurar en el programa de acondicionamiento de manera imprescindible, debes tener en cuenta los siguientes factores.

Frecuencia semanal	Entre tres y cuatro sesiones
Duración y volumen de la sesión	Entre 30 y 60 minutos. Las sesiones que hagamos en clase serán de 50 minutos.
Intensidad	Utiliza los indicadores de intensidad como la frecuencia cardíaca y ajústala al sistema de entrenamiento que emplees y al nivel que tengas
Principios del entrenamiento	Ten muy en cuenta los principios de progresión, variedad, individualidad, continuidad, etc.
Ejercicios	Dibuja los ejercicios y pon su nombre, si no queda claro explícalos con texto

Recuerda que dedicaremos tres sesiones en clase de educación física para que tú pongas en práctica tu plan, deberás ser autónomo y demostrar que sabes lo que estás haciendo.

Antes de entregar tu propio plan de acondicionamiento físico comprueba que este completo y que no tiene los siguientes errores:

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1) No dura un mes ☐

2) No están las sesiones mínimas ☐

3) No sigue el guión propuesto FALTAN:

3.1) Los objetivos y las cualidades a trabajar ☐

3.3) El calendario de distribución de 4 semanas ☐

3.4) El calentamiento ☐

3.5) La parte calmante ☐

4) En cada SESIÓN no concretas o no es correcto

4.1) El método de entrenamiento que usas ☐

4.2) Los ejercicios que haces ☐

4.3) La duración o repeticiones ☐

4.4) Las series ☐

4.5) El descanso ☐

4.6) La intensidad ☐

4.7) No coincide el sistema de entrenamiento con los ejercicios o con los objetivos ☐

5) No cumple la frecuencia semanal ☐

6) No cumple con el tiempo de duración de la sesión ☐

7) No cumple PRINCIPIOS de ENTRENAMIENTO:

7.1) Multilateralidad ☐

7.2) Continuidad ☐

7.3) Progresión ☐

7.4) Individualización ☐

OBSERVACIONES: COMPLÉTALO ☐

Recuerda que este trabajo no es un trabajo cualquiera, si no que es fundamental para que consigas los objetivos didácticos de la ESO. Deberás aprobarlo, al menos, con una nota de 5